

# Il faut passer au-dessus de la peur pour devenir un champion.

Lolita Dona est une sportive dont la discipline est le karaté. Elle a été trois fois championne du monde et une fois championne d'Europe. Elle est aussi connue pour avoir remporté l'épreuve de kumité individuel féminin mondial catégorie moins de 61kg aux championnats du monde de karaté de 2012 à Paris. En dehors de ses combats, elle est coach pour enseigner le karaté aux jeunes.

**Amine** - Qu'est-ce qui ou qui vous a donné envie de faire ce sport ?

**Lolita** - C'est mon frère qui a commencé le karaté et j'étais curieuse de ce sport qui était rapide, efficace et précis. J'ai voulu le suivre naturellement et je suis tombée amoureuse.

**Yani** - Depuis combien de temps exercez-vous ce sport ?

**Lolita** - J'en fais depuis mes huit ans. C'est à dire 31 ans.

**Noé** - Avez-vous été entraînée par des entraîneurs célèbres ?

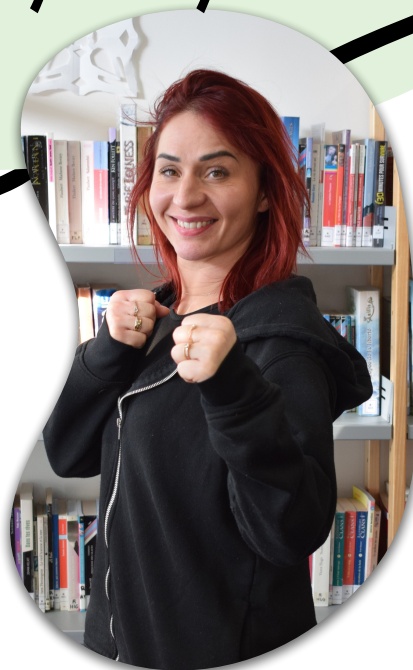
**Lolita** - Oui, les directeurs de l'équipe de France, des professeurs qui ont été titrés champions du monde.

**Kyllian** - Quel a été votre parcours pour devenir championne du monde ?

**Lolita** - Parcours semé d'embuche. Rien n'est facile. J'ai un parcours assez enrichissant avec des défaites mais aussi des victoires.

*Il faut savoir surmonter les épreuves et les épreuves vous rendent plus forts chaque jour.*

Je n'avais qu'un seul but c'était réaliser mon rêve. En effet, je suis passée par plusieurs étapes, de doute (on ne gagne pas à chaque fois), de confiance (on est capable d'y arriver). J'ai été épaulée. J'ai suivi mon objectif et au fur et à mesure, je l'ai atteint. Et j'en suis fière aujourd'hui.



**Malik** - Quel a été votre source de motivation dans votre parcours ?

**Lolita** - C'est le fait d'accomplir mon rêve d'enfant. Quand je voyais les sportifs, avec mes yeux d'enfant, briller et monter sur les podiums, c'était un peu mon rêve et c'est devenu réalité.

*Il faut croire en ses rêves.*

**Amine** - Quel est le ressenti quand on est championne du monde pour la première fois ?

**Lolita** - Fabuleux, extraordinaire. Quand je suis devenue championne du monde en 2012 à Bercy dans une salle de 25000 spectateurs qui scandent votre nom. C'est stressant mais on se prépare psychologiquement à vivre ces moments-là. Je vous souhaite de le vivre parce que c'est quelque chose de magique.



Lolita gagnant contre la Tunisie en 2012

Lolita gagnant contre la Tunisie

**Amine** - Le fait de devenir championne du monde a-t-il changé votre quotidien ?

**Lolita** - Mon quotidien non, mais ma confiance oui. Parce que j'ai pu me prouver que j'étais capable d'y arriver. Il faut faire les choses pour soi dans un premier temps.

*C'est important de se plaire soi-même avant de plaire aux autres.*

**Yani** - Préférez-vous gagner en équipe ou individuellement ?

**Lolita** - Les deux sont bien à vivre. Individuel c'est pour soi, en équipe on est avec les copines. C'est aussi un autre challenge. L'ambiance est différente parce qu'on essaie de toutes se pousser vers le haut, de vivre ces moments joyeux ensemble. C'est autre chose mais c'est bien aussi.

**Noé** - Comment vous préparez-vous physiquement et mentalement pour une compétition ?

**Lolita** - Physiquement c'est beaucoup d'entraînement. À l'époque, quand j'étais en équipe de France, je m'entraînais 4 à 6 heures par jour. La préparation psychologique est importante aussi car le sport intensif peut être dur.

**Kyllian** - Comment vous sentez-vous avant un combat ?

**Lolita** - Beaucoup de choses se passent dans ma tête, beaucoup de questions. Lors de ma préparation en amont, si j'ai fait les choses correctement et que les points sont tous alignés, normalement, tout devrait bien se passer.

**Malik** - Combien de temps la préparation pour les championnats dure-t-elle ?

**Lolita** - On a plusieurs stages découpés en plusieurs étapes. Il y a au moins 3 mois intenses de préparation en alternant stages et repos. Les stages peuvent être d'une ou deux semaines de 4 à 6 heures de cours par jour.

**Amine** - Avez-vous déjà participé à des Jeux Olympiques ? Participez-vous aux JO 2024 ?

**Lolita** - Le karaté est sorti des JO. Il reviendra peut-être mais c'est un sport un peu compliqué pour les novices. Dans le sens où les règles changent souvent.



Lolita dans sa salle d'entraînement à Budokan Thiais

Facebook- Budokan thiais

**Yani** - Quelles catégories entraînez-vous ?

**Lolita** - Les petits à partir de 3 ans jusqu'à pas d'âge. J'ai eu des personnes de 50, 60 ans. La méthode est différente. Pour le karaté baby, j'utilise des cerceaux, des plots. C'est plus avec du matériel pédagogique sous forme de jeu. Une adaptation est faite au fur et à mesure des niveaux.

**Malik** - Entraînez-vous des futurs champions ?




**Lolita** - Oui, c'est le but à mon mari et moi-même. On a deux associations sportives, une à Villeneuve-le-Roi et une à Thiais. On a déjà formé des champions, des champions de France, du monde.

**Kyllian** - Sélectionnez-vous les jeunes que vous entraînez ? Si oui, comment ?




**Lolita** - Les entraînements sont spécifiques pour les jeunes qui performant, adaptés à leur niveau. La sélection s'effectue par rapport aux championnats et aux résultats.

## DATES CLÉS

2010

-  Kumité individuel moins de 61 kg, Championnats d'Europe, Athènes.
-  Kumité en équipe, Championnats du monde, Belgrade.
-  Kumité individuel moins de 61 kg, Championnats du monde, Belgrade.

2012

-  Kumité individuel moins de 61 kg, Championnats d'Europe, Tenerife.
-  Kumité en équipe, Championnats du monde, Paris.
-  Kumité individuel moins de 61 kg, Championnats du monde, Paris.

Quelles sont les valeurs transmises dans le sport ?

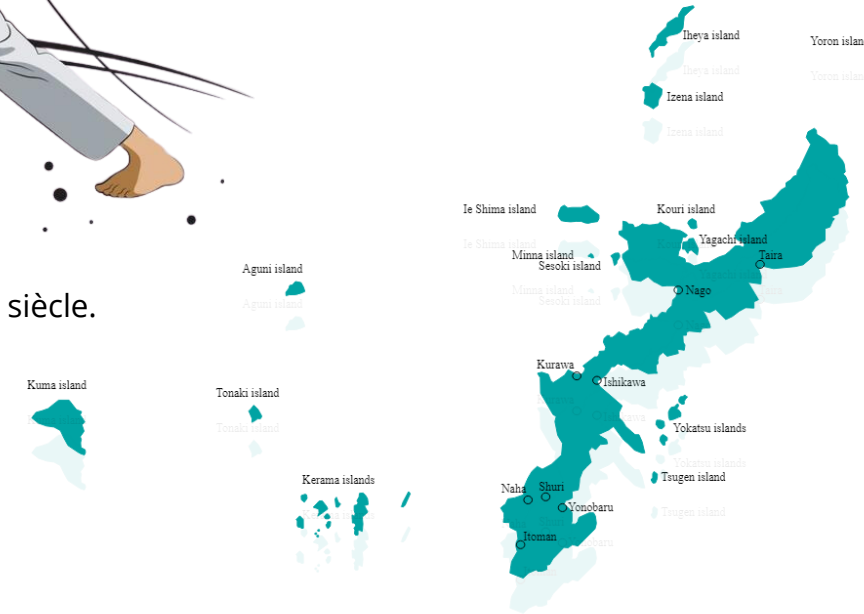
# Le karaté

Le karaté (空手道, karate-dō) est un art martial, dit japonais.



Il s'est développé sur l'île Okinawa, île principale de l'archipel pendant le 19e siècle.

Il s'agit d'un dérivé de la boxe de la grue blanche, pratiquée en Chine impériale des Qin.



*Ce sport est un mélange de force physique et mentale.*

Lors d'un combat, il suffit d'obtenir huit points pour gagner.

Le Kimono et la ceinture sont l'équipement à respecter. Les ceintures représentent le niveau du combattant.

## DICTIONNAIRE

Dan : système de grade après la ceinture noire.

Kumité : combat face à un adversaire dont le but est de combattre et de vaincre l'adversaire.



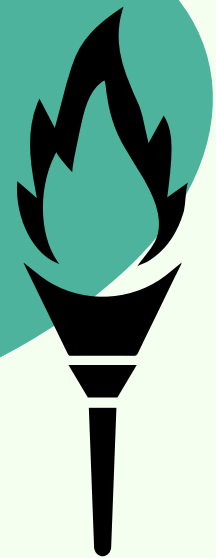
**HISTOIRE,  
SPORT &  
CITOYENNETÉ**



N°1

Janvier 2024

# Olympique



*Il faut passer au-dessus de la peur pour devenir un champion.*

*p.1-4*

Présentation de Lolita Dona : son parcours en tant que sportive et en tant qu'entraîneuse.



*Nous avons interviewé un journaliste de Canal + !*

*p.5*

Rencontre avec David Berger : explication du métier de journaliste et de commentateur sportif.

Travail réalisé par Sofia, Noé, Kyllian, Yani, Amine, Malik et Wesley.

Remerciement à Lolita Dona et à David Berger pour leur intervention.

Atelier Relais Villeneuve-le-Roi Session 2, 2023-2024

4€



*Quelles sont les valeurs transmises dans le sport ?*

*p.4*

Exposition sur les Jeux Olympiques réalisée par la CASDEN.



## *Nous avons interviewé un journaliste de Canal + !*

Coordinatrice : Mme Buhot  
Co-intervenante : Mme Tilignac

Élèves : Sofia, Noé, Kyllian, Yani, Amine, Malik et Wesley.



Rencontre avec David Berger : explication du métier de journaliste et de commentateur sportif.